

# MODEL LATIHAN FISIK BAGI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING



**Oleh:**  
**Awan Hariono, M.Or**



**Di Terbitkan Oleh:**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

## UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Salam Olahraga: Sportif.....Jaya !!!

Pertama-tama marilah kita memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan hidayah, taufiq, dan rahmat-Nya sehingga pada kesempatan ini kita dapat menikmati bersama terbitnya sebuah buku yang tidak saja memberi nuansa akademis, namun dapat memberi cakrawala ilmu untuk civitas akademik Universitas Negeri Yogyakarta pada umumnya dan Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya.

Segecap pembaca sekalian, buku yang berjudul "Model Latihan Fisik Bagi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding" ini hadir dihadapan pembaca dengan maksud untuk menambah wawasan bagi mahasiswa maupun pelatih dalam mengembangkan model latihan fisik pencak silat kategori tanding. Selain itu, buku ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pelatih dan pesilat tentang proses latihan fisik untuk mengembangkan prestasi pada kategori tanding. Untuk itu kami berharap semoga dengan hadirnya buku ini dapat membantu pembaca untuk mengembangkan potensi secara optimal.

Kami juga mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi yang tinggi kepada penulis (Awan Hariono, M.Or), staff pengajar FIK UNY yang telah memberikan sumbangsih ilmu dalam bentuk buku. Kami berharap akan muncul lagi karya-karya yang baru untuk menambah keilmuan di lembaga yang kita cintai ini.

Yogyakarta, Oktober 2010  
Dekan FIK-UNY

Sumaryanto, M.Kes  
NIP. 131873957

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan inayah yang diberikan kepada kami sehingga dapat menyelesaikan buku dengan judul: Model Latihan Fisik Bagi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding. Kami juga menghaturkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas segala fasilitas yang diberikan kepada kami selama penyusunan buku ini.

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk mempermudah pelatih pencak silat dan mahasiswa dalam melatih fisik atlet pencak silat kategori tanding. Selain itu, buku ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi pembaca tentang prinsip-prinsip latihan, komponen-komponen latihan, sistem energi pencak silat kategori tanding, komponen biomotor pencak silat kategori tanding, dan contoh variasi latihan fisik bagi pesilat kategori tanding.

Akhirnya, kami mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyusunan buku ini. Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan buku ini dimasa yang akan datang.

Yogyakarta, Oktober 2010

Penyusun

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN .....	i
SAMBUTAN DEKAN FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Pengertian Latihan .....	1
B. Tujuan dan Sasaran Latihan .....	3
C. Pengaruh Latihan .....	5
BAB II PRINSIP-PRINSIP DAN KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN .....	7
A. Prinsip-Prinsip Latihan .....	7
B. Komponen-Komponen Latihan .....	17
BAB III SISTEM ENERGI PENCAK SILAT KATEGORI TANDING .....	25
A. Macam Sistem Energi .....	25
B. Kebutuhan Energi Pesilat Kategori Tanding .....	32
BAB IV LATIHAN KETAHANAN (ENDURANCE).....	44
A. Pengertian Ketahanan .....	44
B. Macam-Macam Ketahanan .....	45
C. Metode Latihan Ketahanan .....	46
D. Model Latihan Ketahanan Khusus .....	53
BAB V LATIHAN KEKUATAN (STRENGHT) .....	56
A. Pengertian Latihan Kekuatan .....	56
B. Macam-Macam Kekuatan .....	57
C. Komponen Latihan Kekuatan .....	59
D. Bentuk Latihan Kekuatan .....	61
BAB VI LATIHAN KECEPATAN (SPEED) .....	68
A. Latihan Kecepatan .....	68
B. Macam-Macam Kecepatan .....	70
C. Metode Melatih Kecepatan .....	72
D. Model Latihan Kecepatan Khusus .....	77
BAB VII LATIHAN POWER .....	80
A. Pengertian Power .....	80
B. Metode Latihan Power .....	81

BAB VIII LATIHAN FLEKSIBILITAS .....	89
A. Pengertian Fleksibilitas .....	90
B. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas .....	92
C. Prinsip Latihan Fleksibilitas .....	93
D. Metode Latihan Fleksibilitas .....	94
BAB IX LATIHAN KOOTRDINASI .....	101
A. Pengertian Koordinasi .....	102
B. Macam-Macam Koordinasi .....	104
E. Metode Latihan Koordinasi .....	105
DAFTAR RUJUKAN .....	109



ISBN 978-602-8429-53-5